

みどり

令和3年 夏号

ミニトマト おなじみ 家庭でも

ミニトマトは親しみがあり栄養豊富な野菜として皆さんご存知だと思います。甘く、みずみずしいミニトマトは夏野菜の代表ですね！庄内みどり管内でも49人が205.9aで栽培に取り組んでいます。ミニトマトの人気の秘密を皆さんにお伝えします！

／ 私たちが作っています ／



「ミニトマト」生産者
堀 竜輔さん（本楯）

両親と妹の家族4人でミニトマト栽培に取り組んでいます。家族みんなで助け合いながら楽しんで農業をしています。天候や温度などその年によって変わるので、条件に合わせた防除や温度管理の徹底に努めています。消費者の皆さんに安全安心で高品質なミニトマトを届けられるよう、「去年よりも今年、今年よりも来年」をモットーに頑張ります。



「ういずOneシステム」をご紹介！

ういずOneシステムとはJA全農式トロ箱養液栽培システムのことです。約18Lの発泡スチロールに培地を充積して栽培します。

設置・移動が容易、根域による草勢管理ができ土壌病害を回避することができるなどの利点があります。堀さんもこの「ういずOneシステム」でアンジェレという品種のミニトマトを栽培しています。



アンジェレ

実がしっかりとっていて、高糖度であっさりとした味わい。タネの周りのゼリー質が少ないのでトマトが苦手な人でも食べやすい！縦長の形も特徴。

リコピン

トマトの赤い色となる元の色素のこと。抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素をとりのぞく働きをしてくれます！

▶トマトに含まれるリコピンは加熱することで効率的に摂取することができます！

βカロテン

粘膜や皮膚を丈夫にしてくれる効果

▶油と一緒に摂取するのがおすすめ！炒め物などで食べるとより摂取率アップ！

カリウム

体内の塩分調整を行う栄養素

ミニトマトの力

ビタミン

多くのビタミンが含まれています。

ビタミンB2▶脂質・糖質・タンパク質などを体内で変換してエネルギーに！

ビタミンC▶細胞を形成するコラーゲンの生成に欠かせない成分。肌や血管を作るもととなっていて、美白効果も期待できる！

食物繊維

腸内環境を整える働き

他にも目の疲れ、ダイエットにも有効的だと言われています。隠された栄養素がたっぷりです。加熱するなどのひと手間をかけることで栄養をアップさせ、体の中から美しく健康になることができる野菜です！

ミニトマト大集合！

庄内みどり管内では表面で紹介したアンジェレのほか、ピンキー、サンチェリーピュアプラス、トマトベリーの4品種を中心に約5品種を栽培しています。(写真は実際の大きさと同じです)



ピンキー

うす皮トマトとも言われています。甘みのバランスとさわやかな酸味が良く、小さい子どもでも食べやすい品種です。



サンチェリーピュアプラス

甘さがひかえめでトマトの風味がしっかりしていてみずみずしいのが特徴。一口サイズで表面にはつやがあり真っ赤な色です。



トマトベリー

イチゴのようなかわいいハート型が特徴。糖度が高くトマト特有の臭みや苦みがなく、甘みと酸味のバランスが絶妙。



ワンポイント

ミニトマトは冷凍にも向いています。そのまま保存袋に入れて冷凍保存。冷凍のまま煮込み料理や炒め物に。また皮は水に入れるとツルっとむけます。

ミニトマト (アンジェレ) のはちみつマリネ

材料

- ・ミニトマト(アンジェレ)・・・20個
- ・ハーブ(ローリエ、ローズマリー、フェネルなど)・・・あれば
- ◎ピクルス液(作りやすい分量)
酢150cc、水200cc、砂糖30g、塩小さじ2/3、はちみつ小さじ1

作り方

- ①ピクルス液を鍋で一煮たちさせ冷ましておく。
- ②ミニトマトは洗ってヘタを取って、ヘタの部分に楊枝で穴を開けておく。
- ③容器に②を入れ①をトマトが隠れるくらい注いで、お好みでハーブを入れ最低一晩冷蔵庫に入れたら完成。 ※10日くらい保存可能



教えてくれたのは
野菜ソムリエプロ

あぶみや たかこ
鑑谷 貴子先生

酒田市在住。栄養士・アスリートフードマイスター・だしソムリエ・フルーツカッティング講師・薬膳インストラクター・在来作物案内人・野菜ソムリエ認定料理教室「野菜ソムリエのTakako'sキッチン」発酵食品と庄内野菜の簡単料理教室主宰、えねこステーションで月2回「Happyスタジオ」を開催。酒田市「基本の料理」講師など多数活躍。著書「野菜ソムリエのさかた愛ごはん」好評発売中。

農家で働きたい方を大募集！

JA庄内みどりでは、農家で働いてみたい方を、農作業の働き手が欲しい方に、無料で紹介・あっせんする職業紹介所を開設しました。労働力不足で困っている農家を応援していただける方大募集しています。

求人情報は、ホームページで
随時公開しています



こちらから
どうぞ

問合せ

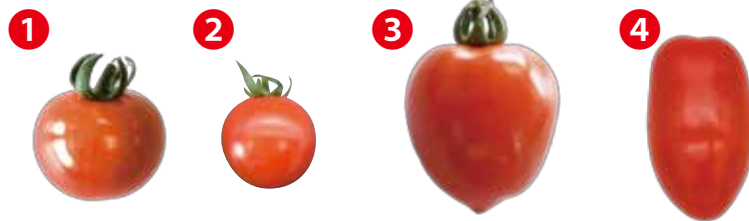
JA庄内みどり無料職業紹介所
(JA庄内みどり総合対策室 内)

☎25-3366



読者プレゼントクイズ

正解した方から抽選で5名様にミニトマトをプレゼント！



Q アンジェレはどれかな？ ※番号をお答えください。

【あて先】

〒998-8510
山形県酒田市曙町一丁目1番地
JA庄内みどり 広報クイズ係

【応募締切】

2021年7月20日(火)
当日消印有効

【応募方法】

官製ハガキに
①クイズの答え ②住所(郵便号も含めて)
③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥[みどり]への感想をお書きの上
左記あて先までお送りください。
当選の発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。